



# PROGRAMA VIDA E TERAPIA PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO HSPM

## SALA DE MEDITAÇÃO



### Arte Mahikari

Sexta-feira,  
das 14h às 18h

Prática espiritualista que através da Luz Espiritual - Energia Cósmica, emitida pela palma da mão, elimina as essências tóxicas, espiritual, mental e física através da energia Mahikari, adquirindo de modo natural a saúde, harmonia e prosperidade.

### Barra de Access

Segunda-feira  
(3ª e 4ª semanas - 16h às 20h  
agendamento: 99666-2085)

É uma técnica gentil com o toque das mãos que aquieta a mente. As barras são 32 pontos na cabeça que quando levemente tocados, desfazem bloqueios de canais elétricos do corpo, promovendo um intenso relaxamento.

### Cura das Atitudes

Sexta-feira,  
das 8h às 10h e  
10h às 12h30

Introduzida no HSPM em 2002, tem como objetivo oferecer suporte para pacientes portadores de dores crônicas. Visa a conquista e manutenção da paz interior, através da reeducação dos nossos pensamentos e emoções.

### Dança Circular

Quarta-feira,  
das 10h às 11h

Dançar é uma forma de integrar corpo, movimento, expressão, pensamento e sentimento. Ao dançar em roda o indivíduo coloca-se em contato com seu corpo em movimento, com seu ser em expressão e com o grupo, estabelecendo e transformando suas relações sociais.

### Escuta Amiga

Quarta-feira,  
das 13h30 às 15h

A escuta compassiva que é exercida é um espaço para aqueles que necessitam de alguém que os escute em um momento de aflição, de desabafo, de reflexão e de busca de compreensão da própria situação existencial.

### Hipnoterapia e Essências Florais

Quarta-feira,  
das 16h às 20h  
Telefone para  
agendamento: 99155-8005

Na hipnoterapia, podemos usar a Autoscopia, que é um exercício visual ao interior do nosso corpo, por meio de um relaxamento mental e muscular, que associado às essências florais promovem a retirada de desconfortos corporais e emocionais perturbadores, e dessa forma resgatar a integração saudável dos corpos físico e áurico aos seus comandos espirituais.

### Liang Gong

Segunda-feira,  
das 8h45 às 9h45  
Quarta-feira,  
das 8h às 9h

Significa forjar o corpo com dedicação ao longo do tempo. São exercícios para a saúde, prevenindo e tratando dores com movimentos leves e sincronizados com a respiração, para quem deseja deixar o sedentarismo e iniciar atividade física, além dos exercícios trazerem bem-estar.

### Mãos sem Fronteiras

Terça-feira,  
das 16h às 19h

Técnica que faz parte das disciplinas bionaturais complementares à medicina clássica. Através do uso consciente das mãos, promove-se a estimulação neural que fortalece os sistemas nervoso, imunológico e sanguíneo beneficiando condições emocionais alteradas.

### Massoterapia

Terça-feira,  
das 9h30 às  
12h

Exclusivo para  
servidores do  
HSPM e PMSP  
e seus  
dependentes

A massagem em geral visa o equilíbrio psico/físico/energético, alivia o estresse, aumenta a circulação sanguínea e linfática e drena as toxinas para ter uma recuperação muscular mais rápida. É uma forma de tratamento segura e inofensiva que complementa a medicina alopata.

### Meditação

Segunda-feira, das 7h30 às 8h30  
Quarta-feira, das 9h às 10h  
Quarta-feira, das 13h às 13h30

É uma técnica para cultivar a disciplina mental e uma atitude de equilíbrio diante das situações da vida. Segundo seus praticantes, há mais clareza mental, objetividade, paciência e compreensão, além de ajudar na saúde física.

### Reflexologia Podal

Terça-feira,  
das 9h às 12h

Exclusivo para  
servidores do  
HSPM e PMSP  
e seus  
dependentes

Baseada em estímulos de pontos localizados nos pés, acredita-se que há uma "energia vital" que circula entre os órgãos do corpo humano. Através da pressão aplicada nessas áreas é obtido bem-estar e alívio as tensões apresentadas nas áreas correspondentes do corpo.

### Reiki

Quinta-feira,  
das 13h às 16h

É uma das formas mais antigas de terapia que baseada em toques suaves em pontos de acúmulo de energias negativas, desfaz bloqueios de canais elétricos do corpo, promove intenso relaxamento neurológico e fortalecendo o sistema imunológico.

### Tai Chi Chuan da Família Yang

Quarta-feira,  
das 11h às 12h

É um sistema integral de saúde física, psicológica e mental, assim como um sistema de auto ajuda para o desenvolvimento da concentração, equilíbrio emocional, fortalecimento das habilidades físicas e discernimento para as corretas relações humanas.

### Terapia do Som com Tigelas de Cristal

Quinta-feira,  
das 10h às 11h

Aumenta nossa conexão conosco mesmo, com os outros e com o planeta. Suaviza dores e desperta o poder de auto-cura do nosso corpo. Atua como remédio natural para o estresse e a ansiedade.

### Constelação Familiar

Segundas-feiras  
das 13h às 15h  
e terças-feiras  
das 13 às 16h

A Constelação Familiar pode ser considerada uma terapia breve, na qual através das percepções corporais, as pessoas sentem em seu corpo pequenas (ou grandes) mudanças, sensações, sentimentos, etc., quando representam algo ou alguém que entrou no campo morfogenético do indivíduo que está sendo constelado. É um campo sensorial, onírico, comprovado cientificamente pelo Prof. Dr. Ruppert Sheldrake.

Obs.: Todos os profissionais envolvidos na aplicação das práticas complementares são voluntários. Os dias e horários das atividades podem ser alterados de acordo com a necessidade de cada prestador.

Comunicação HSPM | Abril de 2019



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
SAÚDE

